Deutschlands Kranke Kinder: Wie auf Anweisung der Regierung Kitas und Schulen die Gesundheit unserer Kinder schädigen

Buch von Ulrike von Aufschnaiter

Was drin ist für dich: Ein entlarvender Blick auf die Ernährungsmisere in Deutschland.

Im Jahr 2016 erkrankte der damals sechsjährige Sohn von Ulrike von Aufschnaiter an Kreidezähnen, einer schwerwiegenden Strukturstörung der Zahnsubstanz. Es hieß, die Krankheit sei selten und die Ursachen unerforscht. Als sich die Autorin jedoch selbst auf die Suche nach Antworten machte, erkannte sie bald, dass die Erkrankung ihres Sohnes kein unglücklicher Einzelfall war, sondern ein systematisches Problem dahinter steckte.

Angefangen bei Kitas und Schulen, wo trotz gesetzlicher Vorgaben ungesundes Essen auf die Teller kommt, bis hin zur Politik, die mehr die Interessen der Wirtschaft als das Wohl unserer Kinder im Blick hat: Dass Deutschlands Kinder krank werden, ist ein Skandal, der die ganze Gesellschaft betrifft.

Die Blinks zu Deutschlands kranke Kinder (2019) bündeln die Ansichten und Erkenntnisse einer Mutter, die zwar keinen medizinischen Hintergrund hat, doch durch extensive Recherchen aufdeckte, was bei der Ernährung unserer Kinder grundsätzlich schiefläuft und was wir dagegen tun können.

In diesen Blinks erfährst du,

warum unsere Kinder Chicken Wings statt Obst in der Schule essen,
weshalb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dabei beide Augen zudrückt und
warum es Sinn ergibt, dass die WHO und Nestlé in Genf Nachbarn sind.
Disclaimer: Die Inhalte der Blinks spiegeln die Aussagen der Autorin wider. Für ihre Richtigkeit können wir nicht garantieren.

Trotz verbindlicher Ernährungsstandards häufen sich die Erkrankungen von Kindern durch ungesunde Nahrung.

Es begann mit vier braunen Zähnchen: Im Herbst 2016 wurden beim damals sechsjährigen Sohn der Autorin sogenannte Kreidezähne festgestellt. Dabei handelt es sich um eine schwere Zahnschmelzstörung, unter Medizinern Molar Incisor Hypomineralisation, kurz MIH genannt. Für die Familie war es ein Schock, der die Autorin zu eigenen Recherchen antrieb. Bald wurde ihr klar, dass weit mehr Kinder davon betroffen waren und welche Ausmaße das Problem hatte.

Bei der Recherche fielen ihr zwei Dinge schnell ins Auge: Erstens ist die MIH ein relativ neues Phänomen, erst seit etwa 1990 wird sie in der Fachliteratur beschrieben. Zweitens ist sie erschreckend weitverbreitet: Weltweit sind ganze 14 Prozent aller Kinder betroffen, in einigen Regionen Deutschlands sind es sogar 30 bis 40 Prozent!

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Eine solch rasend schnelle Verbreitung sollte eine Gesellschaft eigentlich alarmieren: Warum entwickeln so viele Kinder keine gesunden Zähne mehr? Auf der Suche nach Antworten fand die Autorin schnell Hinweise, wo das Problem liegen könnte.

Viele an MIH erkrankte Kinder werden früh fremdbetreut, da die Eltern berufstätig sind. Sie essen also kaum zu Hause. So war es auch bei der Familie der Autorin. Sie kam zum Schluss, dass MIH etwas mit der Ernährung der Kinder zu tun haben musste.

Wenn aber so viele Kinder durch falsche Ernährung krank werden, was tun die Verantwortlichen eigentlich? Und vor allem: Wer ist überhaupt für die Ernährung und die Qualität der Lebensmittel verantwortlich?

Die obersten Hüter der Gesundheit in Deutschland sind das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Sie entscheiden darüber, was auf dem Feld angebaut und was im Supermarkt verkauft werden darf. Zugleich bestimmen sie aber auch, welches Essen als gesund gilt und unseren Kindern in Kitas und Schulen angeboten wird.

Dabei richten sich die Ministerien danach, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) festlegt. Sie entwickelt die Standards für alles, was wir – und unsere Kinder – essen, und gibt entsprechende Empfehlungen aus. Diese werden dann in Schulkantinen und Co. umgesetzt. Trotzdem werden unsere Kinder reihenweise krank. Wo ist also der Haken?

Die offiziellen Ernährungsempfehlungen bleiben vage und lassen viel Raum für eine ungesunde Ernährung.

Die Faustregel der DGE klingt zunächst einfach: „5 am Tag“ – das heißt, dreimal Gemüse und zweimal Obst. Leider bleibt diese Angabe äußerst unkonkret: Welches Obst und welches Gemüse soll es sein und in welcher Form? Frisch, gefroren, als Saft, aus der Dose? Was davon ist wie gesund oder ungesund?

Was unser Körper braucht, wissen wir: Die unverzichtbaren Bausteine einer gesunden Ernährung sind Proteine, Fette und Kohlenhydrate, außerdem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Wir können sie über pflanzliche oder tierische Produkte aufnehmen, doch wir brauchen sie alle, um gesund zu bleiben.

Ob und wie viele Nährstoffe am Ende wirklich in unserem Essen enthalten sind, hängt allerdings stark vom Anbau, der Lagerung und der Zubereitung ab. Vitamine zum Beispiel sind recht empfindlich und so werden zunächst gesunde Nahrungsmittel durch Transport, Licht, Luft, Erhitzen oder Gefrieren schnell zu „leeren Kalorien“. Beispielsweise sinkt der Vitamin-B1-Gehalt in gefrorenem Blattgemüse pro Monat um ca. sieben Prozent. Nach einem Jahr im Tiefkühlfach ist also praktisch kein Vitamin B1 mehr enthalten.

Ebenso problematisch sind industriell verarbeiteter Zucker, konventionelles Speisesalz und die Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Sie alle können unser Immunsystem durcheinander bringen und schwächen.

Auch unser Darm leidet unter der modernen Ernährungsweise. Für die Verdauung braucht er eine vielfältige Bakterienflora, doch uns mangelt es an Pro- und Präbiotika, da sie in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln fehlen.

All diese Aspekte sind seit Langem bekannt. Trotzdem wird in den offiziellen Ernährungsempfehlungen wenig darauf eingegangen. Statt echte Aufklärung zu erhalten, werden Verbraucher mit unspezifischen Formeln wie der „5 am Tag"-Regel abgespeist.

Und es gibt ein weiteres Problem: Zwar ist die Auswahl in unseren Supermärkten riesig, trotzdem ist fast nichts davon gesund. Wie kann das sein? Der Fehler liegt beim Hauptakteur hinter unserem Essen: der Lebensmittelindustrie.

Dank der Lebensmittelindustrie ist unser Essen voller schädlicher Stoffe und Zutaten.

Während die Öffentlichkeit noch über mögliche Ursachen für MIH diskutiert, liegt es für die Autorin längst auf der Hand, dass eine falsche Ernährung im Kindesalter dahintersteckt. Auch Studien legen einen Zusammenhang zwischen Nährstoffmangel bei Kindern und MIH nahe. Aber wie kann es überhaupt sein, dass uns in unserer Überflussgesellschaft so dramatisch die Nährstoffe fehlen?

Ein erstes Problem findet sich schon auf den Feldern. Hier kommen fast überall Pflanzenschutzmittel zum Einsatz: Im November 2014 waren in Deutschland ganze 775 verschiedene Mittel zugelassen, mit 276 verschiedenen Wirkstoffen. Rückstände dieses Chemiecocktails gelangen dann über die Nahrung in unseren Körper. Was sie dort anstellen, weiß niemand genau. Das Bundesministerium für Risikobewertung (BfR) wiegelt trotzdem ab: Es seien keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu befürchten.

Das prominente Beispiel Glyphosat zeigt jedoch, wie gravierend die Chemikalien auf uns einwirken. In einer Studie aus dem Jahr 2013 konnten die US-amerikanischen Biologen Anthony Samsel und Stephanie Seneff zeigen, dass Glyphosat die Darmflora stört – und damit die Verdauung beeinträchtigt.

So toxisch es auf den Feldern zugeht, in den Ställen sieht es nicht besser aus: In der Massentierhaltung werden die Tiere mit unnatürlichen Nahrungsmitteln gefüttert, die ihren Organismus stören. Gegen die unweigerlich auftretenden Krankheiten und Seuchen bekommen die Tiere dann Antibiotika, Cortison und Schmerzmittel, von denen auch wir Rückstände mit aufnehmen.

Doch nicht nur in der Herstellung, auch bei der Verarbeitung der Nahrungsmittel wird ordentlich gepanscht. Da natürliche Lebensmittel nun einmal schimmeln, gären oder manchmal einfach nicht hübsch genug aussehen, werden ihnen allerlei Zusatzstoffe beigemischt wie Backtriebmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Schaummittel.

Vor einigen Farbstoffen wird im zuständigen Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sogar explizit gewarnt. Bei den Stoffen E 102, E 110, E 122, E 124 und E 129 heißt es, sie könnten sich negativ auf die Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern

auswirken. Das klingt alles andere als harmlos. Trotzdem werden die Hersteller nicht verpflichtet, eine Warnung auf die Packung zu drucken.

Bei allem, was in der industriellen Lebensmittelproduktion schiefläuft, darf es kaum noch verwundern, wenn Mangelernährung und kranke Zähne bei Kindern immer weiter grassieren.

Die schwammigen staatlichen Ernährungsstandards sorgen an Kitas und Schulen für ungesundes Essen auf den Tellern.

Was an Kitas und Schulen, in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Betriebskantinen serviert wird, darüber entscheiden die beiden schon erwähnten Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie für Gesundheit. Dabei richten sie sich nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die sich damit rühmt, ihre Richtlinien würden den Menschen zu bestmöglicher Gesundheit verhelfen.

Nach einem Blick in diese Richtlinien kommt die Autorin jedoch zu einem ganz anderen Ergebnis. Ihr Eindruck ist, dass die DGE an vielen Stellen zu industriell hergestellten Lebensmitteln rät, ohne auf die Risiken von Pflanzenschutzmitteln und Zusatzstoffen hinzuweisen. Zudem wird ökologisch angebautes und mit Pestiziden behandeltes Gemüse als gleichwertig aufgeführt und Convenience-Produkte wie etwa Obstkonserven und Tiefkühlgerichte als geeignet für den täglichen Verzehr dargestellt. Gesunde Lebensmittel, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Zwiebelgewächse, Kräuter, Pilze und Nüsse, kommen in den Empfehlungen dagegen kaum vor.

Auf den Menüplan einer lokalen Grundschule übertragen sehen diese Standards dann so aus: Montags Chicken Wings mit Ketchup und Vanillejoghurt. Dienstags Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, Erbsen und Remouladensoße. Und so geht es munter jeden Wochentag weiter. Viel industriell Produziertes, wenig Frisches und Nährstoffreiches.

Dabei liegt das Problem nicht allein in der akuten Unterversorgung mit Nährstoffen, sondern auch in der Botschaft, die den Kindern auf diese Weise mitgegeben wird: Sie lernen, dass viel Zucker und Salz in Ordnung sind und dass Convenience-Produkte und frittiertes Essen auf den täglichen Speiseplan gehören. Über den Wert lokaler Naturprodukte, den umsichtigen Umgang mit Lebensmitteln oder die gefährlichen Praktiken der Lebensmittelindustrie lernen sie dagegen nichts und tappen schlimmstenfalls den Rest ihres Lebens darüber im Dunkeln.

Die Autorin gelangt zum Schluss, dass die Bundesministerien ihrem gesetzlichen Auftrag nicht nachkommen, für gesunde Ernährung an öffentlichen Institutionen zu sorgen.

Trotz der massiven Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten werden wir laufend zu ungesundem Essen ermuntert.

Tagtäglich werden wir unterschwellig in unseren Ernährungsentscheidungen beeinflusst – meistens nicht zum Wohle der Gesundheit. Aber wie konnte es eigentlich so weit kommen,

dass wir ganz selbstverständlich ein System der schlechten Ernährung akzeptieren? Um das herauszufinden, werfen wir einen Blick auf die Entwicklung unserer Essenskultur.

Nehmen wir als Beispiel Butter. Seit Jahrtausenden haben Menschen sie verzehrt und gut damit gelebt. In den 1980er-Jahren hieß es dann plötzlich, Butter sei ungesund, weil sie den Cholesterinspiegel erhöhe. Schnell war die Industrie daraufhin mit Ersatzstoffen zur Stelle und das Frühstücksbrötchen wurde nun mit Margarine bestrichen. Die enthält im Gegensatz zur Butter jedoch kaum die wichtigen Vitamine A, D oder E.

Ein weiteres Problem ist die boomende Naschkultur: In den letzten Jahrzehnten wurden Feste wie Weihnachten, Ostern und Halloween zunehmend zum Anlass, immer höhere Süßigkeitenberge aufzuschütten. Und ein Filmabend ohne Cracker, Chips oder Salzstangen und ohne Süßgetränke wie Cola oder Fanta ist für viele heutzutage völlig undenkbar.

Was Mutter Natur uns bietet, wird dagegen stiefmütterlich behandelt. Von wilden Beeren oder Kräutern wird unbedingt abgeraten, ein Fuchs könnte schließlich darauf uriniert haben und man könnte sich den Fuchsbandwurm einfangen. Selbst der Garten wird immer weniger als ein Stück Natur behandelt, sondern zum erweiterten Wohnzimmer und Trendobjekt erklärt. So hat sich unser Blick auf die Natur und natürliche Nahrung allmählich verzerrt.

Der Preis für die unnatürliche Ernährungsweise ist hoch, das zeigt am deutlichsten die Krankheit Diabetes: In den 1970er-Jahren gab es in Deutschland zwei Millionen Diabetiker, im Jahr 2012 waren es schon sechs Millionen. Heute erkranken jeden Tag rund eintausend Menschen an Diabetes Typ-2. Als Hauptursache gelten Zuckerkonsum und Nährstoffmangel, vor allem der Mangel an Vitamin D.

Ein weiteres alarmierendes Beispiel ist die Fettleibigkeit. Seit 1975 hat sich laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Anteil der Übergewichtigen an der Weltbevölkerung verdreifacht. Auch hier sind gezuckerte Getränke, Fast Food und andere industriell gefertigte Nahrungsmittel die Übeltäter. Nicht zuletzt hat sich in einem ähnlichen Zeitraum die Zahl der Krebserkrankungen beinahe verdoppelt – hier wird ebenfalls zum Teil von einem Zusammenhang mit der Ernährung ausgegangen.

Dass ungesundes Essen so weit in unser Leben vorgedrungen ist und uns krank macht, ist natürlich kein Zufall. Vielmehr gibt es einflussreiche Akteure, die reichlich davon profitieren.

Riesige Industrien profitieren von unserer Ernährungsweise.

Die Agrar- und Lebensmittelindustrie hat enorme Macht darüber, welches Essen für uns verfügbar ist. Leider liegen ihre Prioritäten nicht bei der Gesundheit der Menschen.

Diese Entwicklung begann bereits vor 150 Jahren während der sogenannten „grünen Revolution“, als Maschinen und Fabriken Einzug in die Landwirtschaft hielten. Heute wird der überwiegende Anteil unserer Nahrungsmittel industriell angebaut und verarbeitet.

Es beginnt schon beim Saatgut: Auf unseren Feldern wachsen Pflanzen aus genetisch verändertem Saatgut, sogenannte „High Yield Crops“, die besonders hohe Erträge liefern.

Der Haken dabei ist, dass sie nur im Zusammenspiel mit Pestiziden und synthetischem Dünger wachsen. Genügsamere Pflanzen werden dagegen verdrängt.

Aus diesen ohnehin schon minderwertigen Rohstoffen der Agrarindustrie fertigt die Lebensmittelindustrie dann unser Essen und verpackt es in Plastikbehälter, Folien, Dosen und Tetrapacks. Dieses Rezept hat vor allem einen Vorteil: Billige Rohstoffe versprechen hohe Gewinne. Ob das Endprodukt dann gesund ist, bleibt sekundär.

Laut WHO sollte ein erwachsener Mensch nicht mehr als 25 Gramm Zucker am Tag zu sich nehmen. Doch allein hundert Gramm eines beliebten Schokoriegels der Firma Nestlé enthalten bereits 49,7 Gramm Zucker. Dafür macht Nestlé dann aber auch ein gutes Geschäft.

Wenn infolge des Konsums industrieller Nahrung Krankheiten ausbrechen, profitieren aber noch mehr Wirtschaftszweige. Das Gesundheitswesen, also Ärzte, Krankenkassen und besonders die Pharmaindustrie, sind darauf angewiesen, dass möglichst viele Menschen krank sind. Die Pharmabranche macht gutes Geld, wenn sie die Mittel gegen die oft chronischen Leiden bereitstellen kann, die von der Lebensmittelindustrie verursacht worden sind. Auch Ärzte können sich etwas hinzuverdienen, wenn sie ein paar Rezepte mehr ausstellen.

Am Ende des Tisches sitzt schließlich noch die Finanzindustrie, die ebenfalls Profite abschöpfen möchte. An den Börsen in Frankfurt, London und New York wird viel Geld durch den Handel mit Grundnahrungsmitteln verdient, die für diesen Zweck möglichst einheitlich sein müssen. Und auch die Investoren, die in Lebensmittelkonzerne investieren, wollen Profite sehen, egal, womit diese verdient wurden.

Doch nicht allein der Privatsektor ist für die globale Nahrungsmittelmisere verantwortlich. Auch die öffentliche Hand, deren Verfehlungen wir bereits betrachtet haben, ist alles andere als vertrauenswürdig.

Wir können unsere Gesundheit nicht der öffentlichen Hand anvertrauen.

Gerne würden wir den Politikern, Ministerien, der Regierung und den staatlichen Wissenschaftseinrichtungen glauben, dass sie mit ihrer Politik unsere Gesundheit im Blick haben, denn schließlich ist es ihr gesetzlicher Auftrag. Doch das wäre naiv.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ist in Deutschland die oberste Instanz, wenn es um Fragen der gesunden Ernährung geht. Sie berät die staatlichen Institutionen und bestimmt, was gut für unsere Kinder ist und was ihnen in den Kitas und Schulen am Ende serviert wird. Ihren eigenen Angaben zufolge gibt sie ihre Empfehlungen auf Basis wissenschaftlich belegter Fakten, die von neutral und unabhängig operierenden Stellen und für jeden einsehbar erarbeitet werden.

Bei genauerem Hinsehen ist diese Unabhängigkeit jedoch bloßer Schein. Die DGE wird nämlich überhaupt nicht staatlich kontrolliert. Stattdessen kann praktisch jeder der DGE beitreten. Da ist es nicht verwunderlich, dass auch Vertreter der Landwirtschaft, der

Fleisch- und Milchindustrie und der großen Lebensmittelkonzerne zu ihren Mitgliedern zählen. Zugespitzt formuliert, erlaubt die DGE der Industrie, sich ihre Standards selbst zu setzen, mindestens aber, die eigenen wirtschaftlichen Interessen mit einfließen zu lassen.

Auch andere wichtige Akteure der öffentlichen Hand sind mit der Privatwirtschaft verflochten. Das angesehene Robert-Koch-Institut etwa, das zu zahlreichen Fragen der Gesundheit forscht, wird immer wieder mit Korruptionsvorwürfen konfrontiert. Insbesondere die Pharmaindustrie unterhält Verbindungen zu zahlreichen Wissenschaftlern des Instituts.

Selbst die Weltgesundheitsorganisation ist alles andere als unbefangen. Sie wird heute zu großen Teilen von privatwirtschaftlichen Geldern finanziert. Und diese Gelder fließen nicht aus altruistischen Motiven, sondern sind mit handfesten Interessen verknüpft. Da passt es ins Bild, dass gleich neben dem Hauptsitz der WHO in Genf auch die Nestlé-Zentrale zu finden ist.

Anstatt regulierend und schützend einzugreifen, ist die öffentliche Hand also Teil des Problems.

Wir müssen wieder selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen.

Wenn wir nicht wollen, dass unsere Kinder weiter scharenweise krank werden, muss sich dringend etwas ändern. Uns allen muss wieder die Möglichkeit einer gesunden, natürlichen und nährstoffreichen Ernährung zurückgegeben werden. Was wir dafür tun können?

Zunächst gilt es, diejenigen in die Pflicht zu nehmen, die sich unserer Gesundheit verschrieben haben. Es muss Druck auf die Bundesregierung, die verantwortlichen Ministerien und Lokalpolitiker ausgeübt werden, ihrer gesetzlichen Pflicht gerecht zu werden. Sie müssen sich wieder an das Ziel halten, „das Wohl von Kindern und Jugendlichen zu schützen und ihre körperliche, geistige und seelische Entwicklung zu fördern“, wie es im KKG, dem Gesetz zur Kooperation und Information im Kinderschutz, formuliert ist.

Auch die Krankenkassen dürfen nicht so weitermachen wie bisher. Sie sind gesetzlich unserer Gesundheit verpflichtet und müssen deshalb mehr und besser über gesunde Ernährung und die Gefahren industrieller Lebensmittel aufklären.

Darüber hinaus müssen wir uns als Gesellschaft dafür einsetzen, die Bildungslücke in Sachen Ernährung zu schließen, zum Beispiel, indem wir für Kitas und Schulen das Fach „Gesundheit“ einfordern. Kinder sollten von klein auf lernen, wie sie gesunde von ungesunder Nahrung unterscheiden können und was ihr Körper braucht. Auch könnten Eltern mit den Lehrern und Betreuern zusammenarbeiten, um endlich gesündere Essenspläne zu entwickeln.

Nicht zuletzt braucht es aber auch Veränderungen in den eigenen vier Wänden. Eltern sollten sich Zeit nehmen, selbst zu kochen und für die Ernährung ihrer Kinder zu sorgen. Dabei gilt: möglichst Bio-Produkte verwenden, regional und saisonal einkaufen, und natürlich

keine Convenience-Produkte. Und wer die Zeit dafür findet, könnte selbst Brot backen oder sich sogar einen Schrebergarten pachten und selbst Obst, Kräuter und Gemüse anbauen.

Um die Krise unserer Ernährungskultur zu überwinden, müssen wir Veränderung also von oben und unten anstreben: Indem wir auf politische Veränderung drängen, aber auch unsere eigenen Gewohnheiten überprüfen und selbst Verantwortung übernehmen für unsere Gesundheit und die unserer Kinder.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Immer mehr Kinder in Deutschland werden krank. Grund dafür sind industriell gefertigtes Essen und eine Agrarindustrie, die auf den Einsatz von Giftstoffen setzt. Statt ihrer gesetzlichen Pflicht zum Schutz der Kinder nachzukommen, schützt die Politik die Profite der Konzerne. Die Folgen sind mangelnde Aufklärung sowie ein Überangebot an ungesunden Nahrungsmitteln und Junk Food, das selbst vor den Kitas nicht haltmacht. Öffentlich und privat braucht es deshalb eine Rückbesinnung auf gesunde und nährstoffreiche Ernährung.